Crème d'asperge aux moules et au cerfeuil

20mn réalisation – 30mn cuisson – 4 personnes – coût élevé

2 bottes asperges vertes + 200gr Bouchots + 3CS crème fraîche
25cl bouillon volaille + 60gr beurre très froid + 2CS pluches de cerfeuil

* Ouvrir les moules à feu vif, dans une casserole avec un verre d'eau. Laisser refroidir, décortiquer et filtrer le jus.
* Couper les 5cm du bas bout, épluchez les asperges en omettant sciemment les 5cm du haut pour leur garder leur couleur verte.
* Conserver 12 pointes d'asperges à cuire à la vapeur.
* Verser bouillon de volaille, jus de moules et asperges dans le bol, programmer **45mn Varoma vit.2.** Saler, poivrer et mixer **50sec turbo**.
* Mettre le fouet, incorporer les jaunes d'œuf et les morceaux de beurre ainsi que le cerfeuil ciselé et mixer **30sec. vitesse 3**.
* Servir dans l'assiette, poser une moule dans sa demie coquille avec 4 pointes d'asperges en déco. Servir avec un Chablis ou de l'eau.

Velouté d'avocat aux crevettes et à l'aneth

10mn réalisation – 7mn cuisson – 4 personnes – 320Kcal par pers.

2 avocats + 2CS crème allégée + jus d'½ citron + ¼ l fumet poisson
1 ½ CS aneth + ½ CS gingembre + ½ CS huile olive + sel + poivre
600gr grosses crevettes roses décortiquées (évent. surgelées)

* Si crevettes surgelées, laisser décongeler 1 heure sur Sopalin.
* Dans le bol, faire revenir les crevettes avec huile d'olive, sel + poivre **2mn à 100°C vitesse 1** et réserver.
* Dans le bol, verser chair d'avocats, crème, jus du citron, sel et poivre et mixer **30 secondes vitesse 6.**
* Allonger du fumet de poisson et du gingembre et régler **5mn température Varoma vitesse 1.**
* Verser dans une soupière, ajouter les crevettes et laisser refroidir minimum 1h au réfrigérateur.
* Juste avant de servir parsemer l'aneth sur le potage.

created by free version of DocuFreezer